

Poppe schafft Qualifikation nicht

Der alljährlich im Oktober auf Hawaii stattfindende Ironman, die Weltmeisterschaft der Triathleten über die Distanzen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen, wirft bereits jetzt seine Schatten voraus. Beim Ironman Lanzarote, einem der weltweit neunzehn Qualifikationsrennen für Hawaii, startete Peter Poppe vom MTV Itzehoe, um sich einen der begehrten Startplätze zu erkämpfen.

Itzehoe

sh:z

Insgesamt 846 Starter hatten die gleiche Absicht wie der Itzehoer Triathlet Peter Poppe und scheuten die Anreise auf die Kanareninsel nicht, um sich beim weltweit härtesten Ironman miteinander und vor allem mit den Kräften der Natur zu messen.

Nervös und gespannt fanden sich am vergangenen Sonnabend Morgen ab fünf Uhr die Athleten am Strand ein, um letzte Vorbereitungen für den langen Tag zu treffen, der mit dem Schwimmstart um Punkt sieben Uhr beginnen sollte. Der Kanonenschuss erlöste dann alle Teilnehmer von ihrer Nervosität, endlich ging es los auf die 3800 m lange Auftaktdisziplin im 19 Grad kalten Atlantikwasser. Der Massenstart erfordert anfangs auch Boxfähigkeiten von den Ausdauersportlern, um sich aus der großen Masse freizuschwimmen, doch das Feld zog sich schnell auseinander. Schnelle Schwimmzeiten waren aufgrund störender Strömungen und Wellengang nicht möglich, trotzdem kam Peter Poppe schon nach 56 Minuten im vorderen Feld aus dem Wasser und konnte nach einem schnellen Wechsel von knapp zwei Minuten die Radstrecke, das Herzstück des Ironman Lanzarote, in Angriff nehmen.

Auf den 180 Kilometern, die die „Könige der Athleten“ einmal rund um die Insel führt, warteten mehrere schwere Anstiege bis auf 600 Meter über dem Meer auf die Sportler, die



Peter Poppe im Ziel: Der Itzehoer Triathlet schaffte trotz guter Leistung die Qualifikation für den Hawaii-Ironman nicht.

insgesamt 2500 Höhenmeter erklimmen mussten, das entspricht etwa einer schweren Bergetappe bei der Tour de France. Zudem erschwerten heftige Passatwinde, die zu meist von vorne kamen, das Vorankommen auf dem Rad. Hier galt es, die Kräfte gut einzuteilen und bei den Verpflegungsstellen alle 20 Kilometer genügend Nahrung und Flüssigkeit im Vorbeifahren aufzunehmen. Während eines solchen Dreikampfes verbrennt ein Athlet etwa 900 Kalorien und verliert knapp eineinhalb

Liter Schweiß — pro Stunde. Da galt es, rechtzeitig und reichlich Kohlenhydrate und isotonische Getränke aufzutanken, um einem Hungerast, einem Einbruch der Leistung vorzubeugen. Poppe fuhr zurückhaltend in seiner starken Disziplin, schaffte jedoch mit genau sechs Stunden Radzeit einen guten Split und lag aussichtsreich vor dem abschließenden Marathonlauf im Rennen.

Der abschließende Lauf über 42,2 Kilometer war dann die echte Prüfung für die Iron-

männer und -frauen. Kein Schatten auf der monotonen Strandstraße, auf der vier Runden zu je 10,5 Kilometer zu laufen waren, zwischen zahllosen Zuschauern auf der einen und dem Strand auf der anderen Seite. Auch beim Laufen störte der heftige Wind als Rücken- oder Gegenwind und erschwerte es, einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Auf der ersten Laufrunde kamen Poppe viele der Profis bereits wieder entgegen und lockerten das monotone Laufen ein wenig auf. Das Rennen unter praller Sonne bei 30 Grad näherte sich langsam der Entscheidung. Wer zu schnell losgelaufen war, spürte jetzt die Müdigkeit in den Beinen, wer sich anfangs etwas zurückgehalten hatte, konnte zum Ende nochmals forcieren. So auch Poppe, der in der letzten Laufrunde noch drei Konkurrenten aus seiner Altersklasse überholen konnte und mit einer Laufzeit von drei Stunden und vierzig Minuten eine solide Laufleistung darbot.

Mit einer guten Endzeit von zehn Stunden und 45 Minuten bei sehr schweren Bedingungen hoffte Poppe, nun einen der zehn Qualifikationsplätze in seiner Altersklasse erkämpfen zu haben. Doch die Gesamtzeit war drei Minuten zu langsam, um das begehrte Ticket für Hawaii zu bekommen. Knapp elf Stunden Anstrengung, Quälerei und Schmerzen ohne zählbaren Erfolg, ein hartes Los, das jedoch Motivation genug darstellt, dieses Jahr noch einmal die härteste Prüfung im Sport zu durchleiden — einen Ironman.

B
Gu

Hoh
sch

D
Stein
eine
te. I
terso
rech
gute
Erge
lasse
den
und
trai
zeic
ten
spit
gleich
die
Leis
geh

V
Spri
May
rin
kun
um
erfo
Vorj
Erfr
des
mei
kam
rige

Al

Mä
100
zeho
sprui
Mete
LG
Spee
23,3
Mä
100
12,3
tow,
Beni
stoß
Spee
44,4
Mä
100
14,1
nick,